函南町生涯学習推進(成人学習)事業 **チャレンジ大学**

令和8年度 第6回

# 笑いヨガで 心も 身体も脳も元気に!




## 12月10日(木)
## 9:30～11:30

| | |
|---|---|
| 講師 | 笑いヨガティーチャー<br>鈴木(すずき) 多希子(たきこ) さん |
| 会場 | 文化センター多目的ホール |
| 募集人数 | 60人(先着順) |
| 持ち物 | 水分補給用の飲み物<br>動きやすい服装<br>※室内履きは不要 |

## 笑って! リズムに乗って! まるっと元気に!

**笑いヨガ**は、インドの内科医が考案した「笑いの呼吸法」と「体操」を組み合わせた健康法です。今回はリズム運動を交えたエクササイズ「**ジョイリズム**」を加えて脳トレ力をアップ！座ったままでもOKです。笑いの絶えない楽しい時間を一緒に過ごしませんか？

申込みは QR コードから

※電話・窓口でも受付

問合せ先　函南町教育委員会教育部生涯学習課(055-979-1733)